



Hedviga Gutierrez

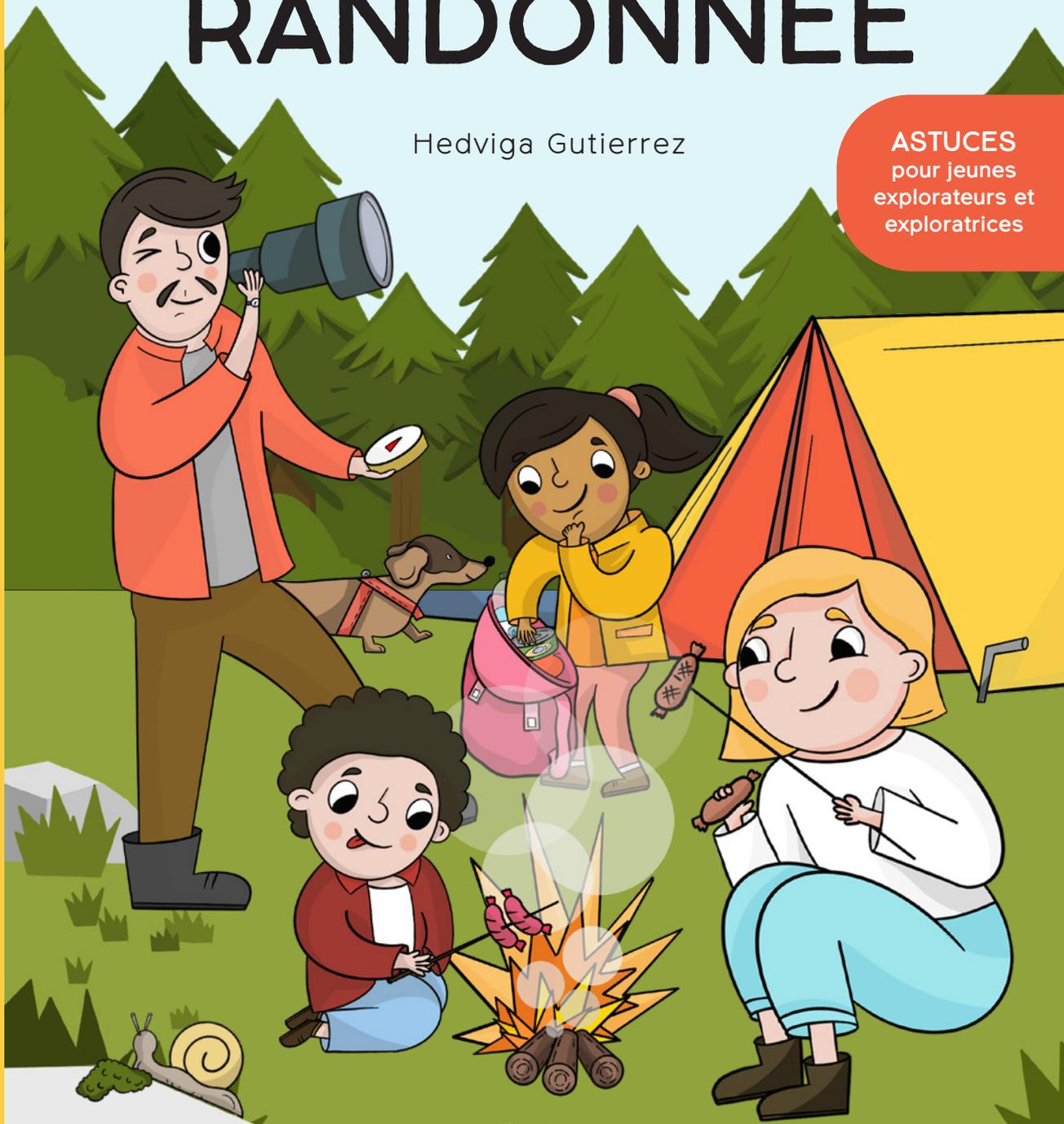
Petit guide de la RANDONNÉE



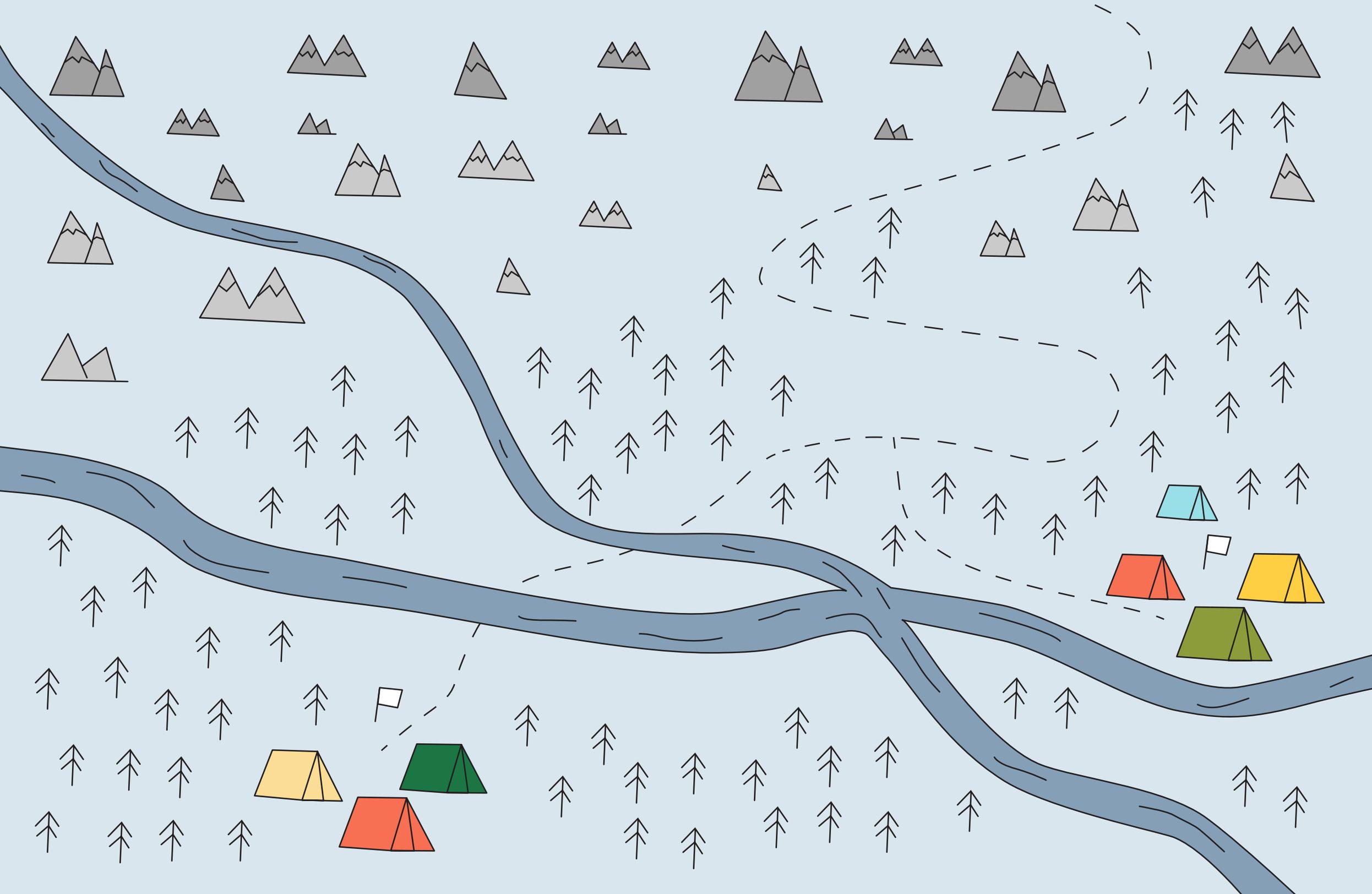
Petit guide de la RANDONNÉE

Hedviga Gutierrez

ASTUCES
pour jeunes
explorateurs et
exploratrices



Albatros



Tu as peut-être déjà l'habitude de partir en randonnée, ou tu t'apprêtes à sillonner la campagne pour la première fois. Quoi qu'il en soit, tu trouveras dans ce guide plein de conseils utiles pour que ton aventure soit un succès.

Puisque tu as hâte de te mettre en route, ne perdons pas de temps.

En avant, marche !



REMARQUE :

Au début de chaque chapitre, un seul membre de la famille exécute correctement la tâche. Sauras-tu trouver de qui il s'agit ?



QUE FAUT-IL SAVOIR ?

Comment bien faire ton sac ?..... 4

Comment t'habiller ?..... 8

Comment te comporter ?..... 12

Où trouver de l'eau ?..... 16

Que manger ? 20

Que faire en cas d'accident ?..... 24

Comment trouver ton chemin ?..... 28

Comment monter ta tente ?..... 32

Quels jeux faire dans la nature ?..... 36





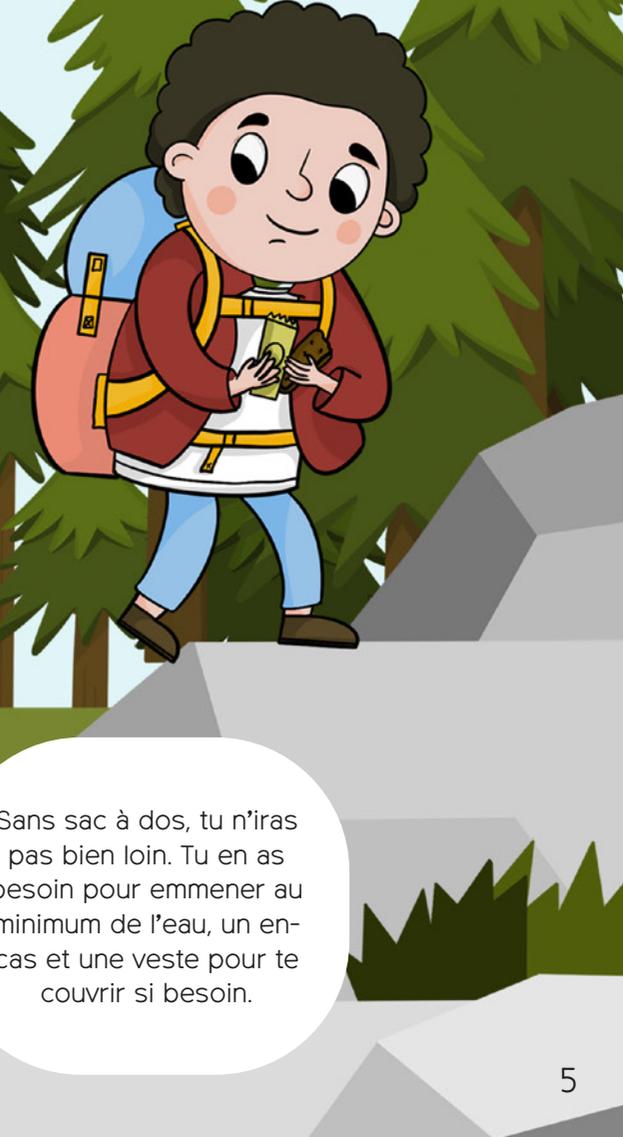
Papa est trop chargé et il n'a pas bien sanglé son sac à dos. Il va vite se fatiguer ! Pas étonnant qu'il ait déjà soif.

COMMENT FAIRE TON SAC ?

Quand tu pars en randonnée, il est important de bien faire ton sac à dos et de ne pas trop le charger. Pour emmener le nécessaire et porter ton sac correctement, il faut suivre quelques règles.



Pour ne rien oublier dans ton sac à dos, mieux vaut avoir une liste des choses à emporter.



Sans sac à dos, tu n'iras pas bien loin. Tu en as besoin pour emmener au minimum de l'eau, un encas et une veste pour te couvrir si besoin.

Que faut-il emporter ?

Il possède une lame et plein d'autres outils utiles. Mais si tu ne sais pas t'en servir, mieux vaut demander de l'aide à tes parents.

un couteau suisse

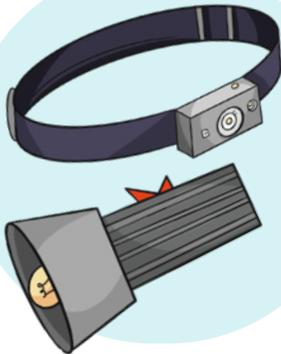


des vêtements propres



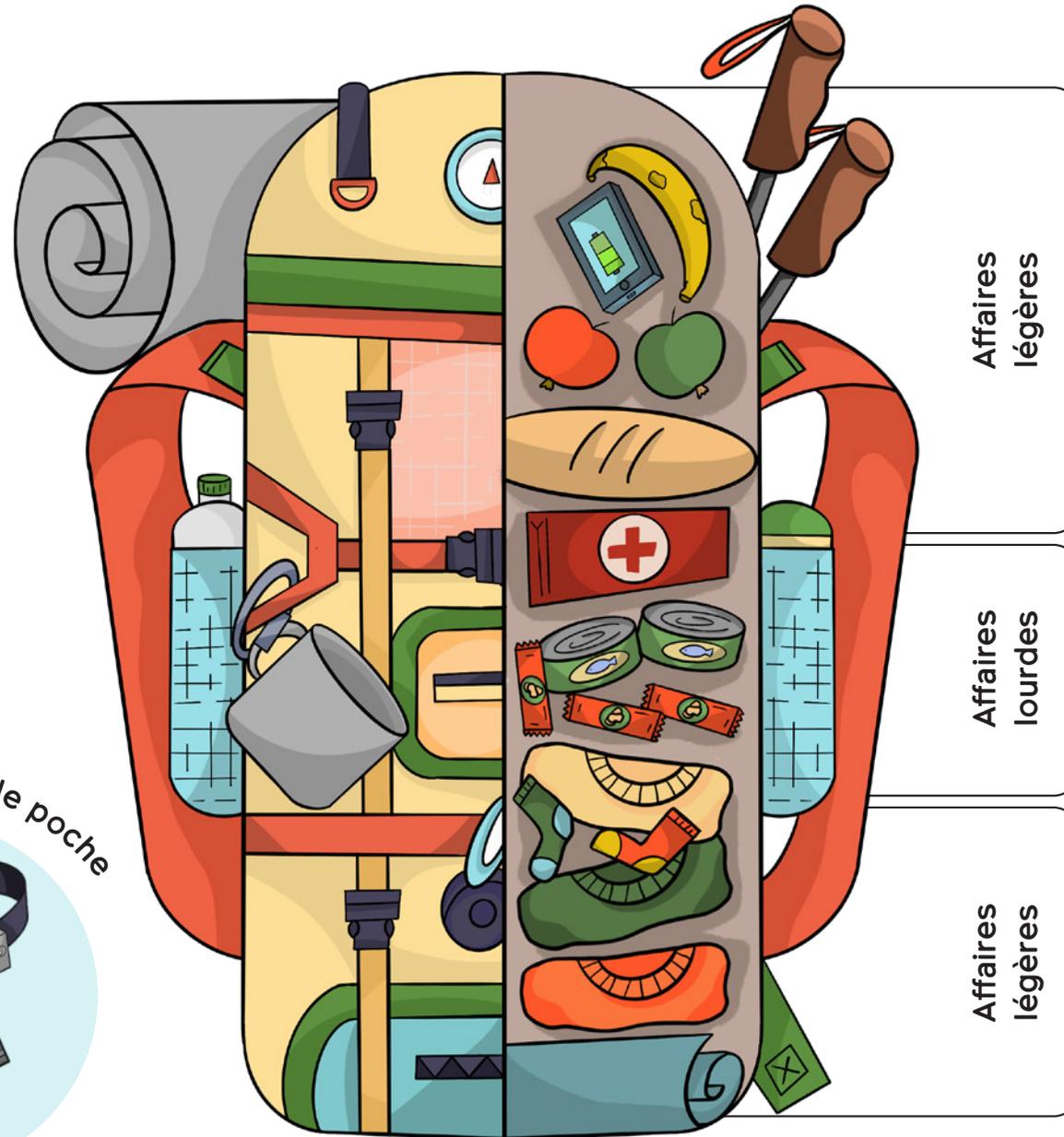
N'oublie pas de prendre assez de vêtements de rechange. Tu en auras besoin pour les longues randonnées.

une lampe frontale ou de poche



C'est un outil indispensable. Même si tu marches en journée, tu pourrais être encore dehors quand la nuit tombe.

! Organise bien ton sac à dos !



1 Place les affaires les plus lourdes au milieu du sac et le plus près possible de ton dos, et les affaires légères tout au fond.

2 Place en haut du sac toutes les affaires auxquelles tu auras besoin d'accéder facilement.

3 N'oublie pas de resserrer les sangles de ton sac à dos – il sera bien plus facile à porter. Pense à bien attacher les sangles à la taille et à la poitrine pour soulager ton dos.

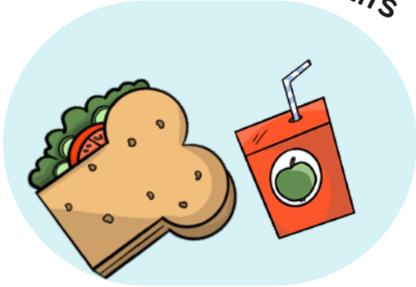
une trousse à pharmacie



Tu en auras besoin si tu te blesses. Vérifie que tout le nécessaire s'y trouve avant de partir.

Tu as besoin d'énergie pour avancer

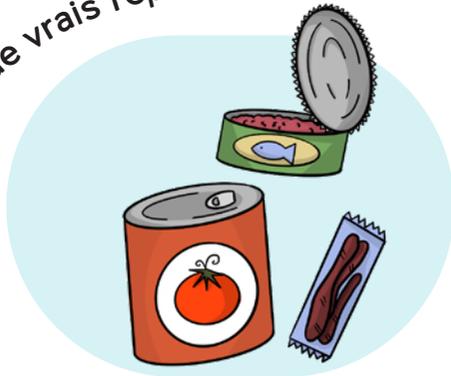
des en-cas nutritifs



Tout a toujours meilleur goût en randonnée : c'est parce que l'exercice physique fatigue ton corps et qu'il a besoin de refaire le plein d'énergie.

Privilégie les sandwiches et les aliments nutritifs.

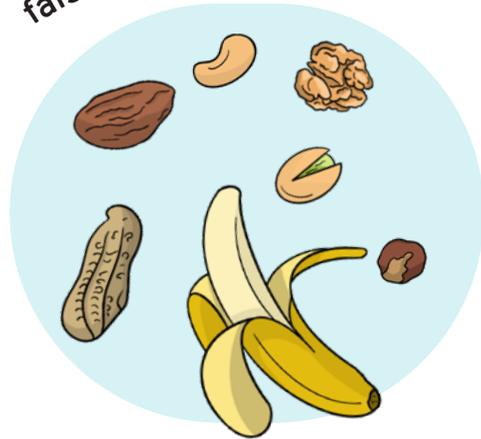
de vrais repas



De nos jours, on trouve des plats tout prêts, à la fois délicieux et rassasiants.

Les fruits et les noix te fournissent rapidement de l'énergie et te redonnent de la force.

fais le plein d'énergie



Si tu as un petit creux et que tu as envie de goûter aux fruits de la nature, demande d'abord à tes parents. Ils te diront lesquels sont comestibles.

les fruits de la nature



1

Seuls les adultes peuvent faire des feux de camp, mais tu peux les aider et apprendre. Tu peux allumer un feu avec des allumettes, un briquet, ou un silex et de l'acier. Tu peux ensuite te réchauffer près du feu.

2

Pour que le feu ne se propage pas, tu dois placer des pierres tout autour.



3

Ne laisse jamais un feu de camp sans supervision. Avant de partir, éteins-le bien en jetant de l'eau dessus ou en l'étouffant.

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

Si tu te blesses en randonnée, ne panique pas. La trousse à pharmacie devrait suffire pour les blessures légères. En cas de blessures plus graves, il faut appeler le numéro des services d'aide médicale urgente (SAMU).

Regarde bien où tu mets les pieds, surtout en terrain rocheux, pour éviter de te faire mal. Une cheville foulée ou des égratignures peuvent gâcher une randonnée.

Aïe, ça brûle ! Les coups de soleil font partie des ennuis les plus courants en randonnée. Si tu es dehors pendant longtemps, couvre-toi et mets souvent de la crème solaire.

Ta trousse à pharmacie doit contenir tous les produits essentiels et être facilement accessible. On ne sait jamais quand on en aura besoin !

Pour une bonne nuit de sommeil...

1 Si tu dors sur un sol en pente, place toujours ta tête du côté le plus élevé.

2 Garde une lampe frontale et de l'eau près de ta tête pour pouvoir les trouver facilement la nuit, si jamais tu as soif ou si tu dois aller faire pipi.

3 Tu peux laisser tes chaussures et tes bâtons de randonnée dans le vestibule de la tente si elle en possède un, ou à tes pieds.

garde-manger de plein air



Dans les régions peuplées de gros animaux sauvages, il est préférable de ranger ta nourriture dans un sac hermétique et de l'accrocher à une branche pendant la nuit pour ne pas les attirer vers ta tente.

reste au sec



As-tu remarqué que ta tente a un manteau ? C'est un double toit qui la protège de la pluie, de la neige et du vent. Quand il pleut, évite de le toucher pour que l'eau ne pénètre pas dans ta tente.



à garder près de toi

à déposer à tes pieds

Quand tu montes ta tente, enfonce bien les sardines dans le sol. Elles empêchent ta tente de s'envoler si le vent souffle fort.

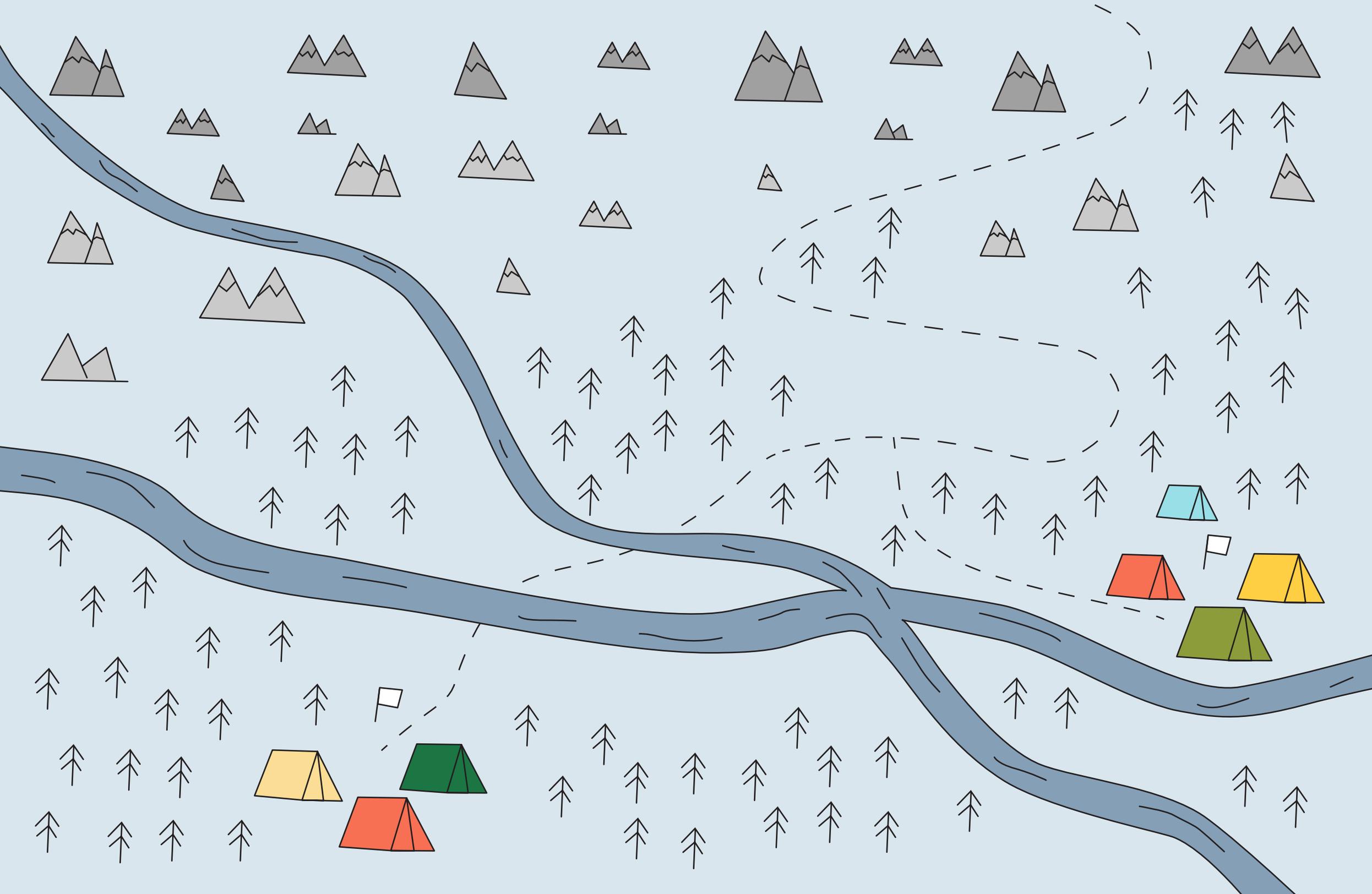


n'oublie pas les sardines

Enfile des vêtements chauds pour dormir. Il te faudra aussi un sac de couchage et un tapis de sol de bonne qualité, pour éviter de te réveiller en claquant des dents !

reste au chaud





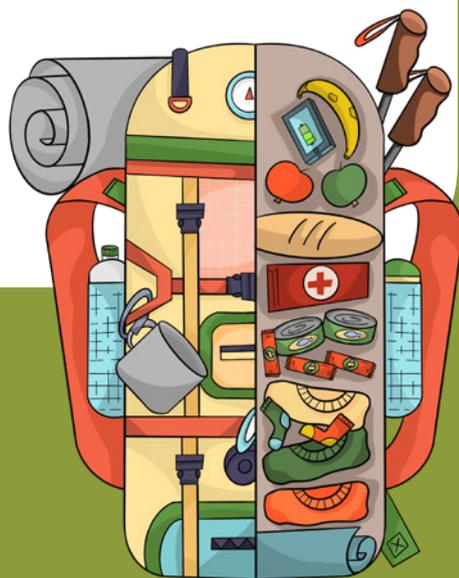


Youpi, on part en randonnée ! Enfile tes chaussures, attrape ton sac à dos, et allons-y ! Mais attends, tu comptes marcher en tongs ? Tu n'as pas mis de crème solaire ? Où sont tes barres de céréales ? Sais-tu au moins où tu vas ?

Tellement de questions ! Et comment pourrais-tu savoir tout ça ? Tu apprends tout juste à trouver ton chemin dans la nature ! Ne t'inquiète pas, c'est à ça que sert ce guide. Tu y apprendras tout ce qu'il faut savoir pour éviter les problèmes et profiter à fond de ta randonnée !

TU APPRENDRAS À :

- Faire ton sac comme il faut
- Opter pour les bons vêtements
- Choisir des en-cas nutritifs
- Remplir ta trousse à pharmacie
- Filtrer l'eau
- Organiser ta tente
- Et bien d'autres choses encore !



ISBN 978-80-00-07306-4



12,90 €

www.albatroseditions.fr